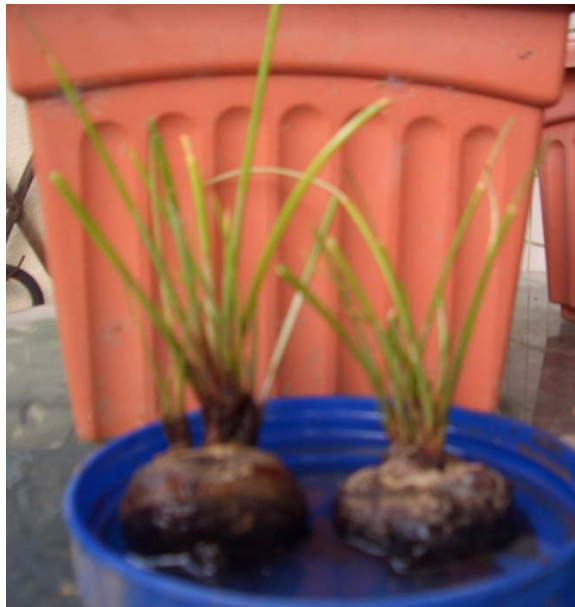


### 荸薺

馬憲恩（荃灣金色有機園圃園友）



圖片來源：馬憲恩



圖片來源：馬憲恩



圖片來源：維基百科

荸薺，相對來說，是一個比較陌生的名字。但如果說它另一個名字叫馬蹄，我們多會恍然大悟般……啊！當然知道喇！

大概在一個月前左右吧，我在放置薑蒜的藤籃內找到數個已經被我遺忘但卻長出新芽的馬蹄，在對它們滿懷歉意的情況下，我用清水養著它們。也許是營養不足，新長出來的莖葉雖然繁多，但很快又會凋謝，最後，由於我害怕積水會引致蚊患，在家居中未能提供一個適合種植馬蹄的沼澤環境，它們最後的歸宿是長埋土壤，化作春泥！

馬蹄口感清甜爽脆，配合了不同的食材，無論是在寒暑季節，都能做成營養極佳的餸菜和小食。它所含的澱粉質非常豐富，我們廣東人的著名小食馬蹄糕，就是用其澱粉所製成成的糕點，冷吃爽甜、熱食軟滑，是美食中之上品。

我鍾情於馬蹄糕的另一個理由非常簡單，它是母親教導我做家庭主婦的第一道小食。每當喜慶日子，這糕點也會成為家人最受歡迎的食物之一，而且它也令我想起唐代詩人孟郊在他考取功名後所作的七言詩；

《登科後》孟郊  
昔日齷齪不足誇，  
今朝放蕩思無涯。  
春風得意馬蹄疾，  
一日看盡長安花。

人生起伏，還看今朝。

~ 完 ~